



ANTSLA VALLA LEHT

ANTSLA VALLAVALITSUSE JA VALLAVOLIKOGU AJALEHT

Nr 2 (42) APRILL 2013 • www.antsla.ee/vallaleht

Maale elama

Kodanikualgatuse „MAALE ELAMA” eesmärgiks on leida lahendusi aitamaks inimestel ületada takistusi maale elama tulemisel. Projekt suunab osalevad külakogukonnad ja vallad läbi mõtlema, millist infot ja tuge vajab potentsiaalne uuselanik ning kuidas end elukeskkonnana aktiivselt turundada. Tähtsündmusena toimus 13. aprillil 2013 ainulaadne mess „Maale elama”, kus tehti võimalikuks otsekontakt kogukondade ja maal elamisest huvitatud inimeste vahel.



Mess „Maale elama” oli tõeliselt tore ja meeldejääv sündmus, mis andis palju positiivset energiat. Keegi ei osanud ennustada, kui palju huvi maaelu vastu reaalselt tuntakse, kuid meie (Antsla vallast messil osalenute) jaoks ületati küll igasugused lootused/ootused. Kellel oli

vanaema maja Antslas olemas, kes otsis naist majaga, kes otsis kohta, kus tasapisi ettevõtlusega hakata tegelema, kes tundis huvi, kas gümnaasium ikka toimib või on tõesti sulgemisohus jne. Aga kõigil oli ühine soov – linnast ära tulla!

Suured tänud muidugi

meie esinejatele ja nende juhendajatele, kes võtsid vaevaks pika tee Tallinna sõita, et seal 20 min esineda (rohkem aega ei jagunud, sest kõik kogukonnad tahtsid oma parimaid näidata!) – Pärlinekad, rivitrummarid ja rahvamuusikud. Tänud ka meie toetajatele, kes võimaldasid linlastele head-paremat maatoitu pakkuda ja toredaid auhindu neile välja loosida!

TÄNAME:

Veski Külalistemaja, Kohvik Kindel Koht, Helena Rätsep, Lissi Tamm, AS Antsla Inno, Antsla Vallavalitsus, Antsla Tarbijate Ühistu, Boose Selts, Kraavi Külaselts, Vahtra Talu, MTÜ Vana-Antsla Noored, Linda jahimehed, Kõrtsijüri talu – (messi parim suitsusink), Kertu Reva, Kaili Kalle, Jaanus Kala ja Janek Joab.

Suured tänud Evelyn Tõniste'le kes oli kogu suure projekti „Maale elama” koordinaator ja „täiesti juhuslikult”, Antsla valla elanik.

KAIA PRUULI

KALEV JOAB



Panustamine noortesse

Antsla valla Noortevolikogu on võtnud eesmärgiks teha koostööd naaber-valdadega. Seoses sellega külastasime 27. märtsil Rõuge valda, kus kohtusime Rõuge Noortevolikogu liikmetega Rõuge noortekeskuses. Rõuge noored on meile suureks eeskujuks oma kogemuste pagasiga, kuna nende noortevolikogu loodi juba 2005. aastal. Uurisime, kuidas toimib neil noortevolikogu ja valla vaheline suhtlus. Meiega kohtus ka Rõuge vallavanem Tiit Toots, kes arutelude käigus rõhutas, et noortesse panustamine tuleb hiljem mitmekordselt vallale tagasi, kui noored naasevad oma kodukohta. Antud ütlust saime kontrollida kohalike noorte najal, kes küll mujal õpinguid hetkel jätkavad, kuid kinnitasid, et sooviksid koduvalda tagasi pöörduda. Vallavanem lisas, et valla elanikud ja juhid peaksid ise võtma vastutuse tegutsemiseks. Kokkusaamine süstis motivatsiooni edasi tegutsema ühise eesmärgi nimel, et ka Antsla vallas noorte aktiivsus tõuseks.

Suurel Reedel, 29. märtsil külastasime Vana-Antsla noori. Kokku saime neile kalliks saanud tallimajas. Hoone ise on päevinäinud



ning tundus kohati päris ohtlik. Samas oli tore vaadata noorte enda tehtud seinakaunistusi. Seejärel istusime ühise laua taha ning arutlesime, milline on Vana-Antsla noorte visioon tallimajast kui praegusest huvikeskusest ja mida nad teeksid kui tallimaja kinni pandaks. Noored olid nõutud ja ütlesid, et ei oska sellist olukorda isegi ette kujutada, kuna ilmselt siis nad istuksidki vabal ajal kodudes arvuti või teleka taga. Noored sooviks, et Vana-Antslas oleks ka korralik staadion sportimiseks.

Kiideti korvpalliväljakut, kus saab mängida küll. Jõudsime üheskoos järeldusele, et teeme ka edaspidi Vana-Antsla noortega koostööd ning ei jäta neid hätta.

Suur tänu sooja vastuvõtu eest Rõuge noortele, vallavanemale Tiit Tootsile ning noorteuhtidele Kerli Kõivule ja Angelika Alströmile. Lisaks tänud mõnusa reede eest Vana-Antsla noortele ja Elin Lihtenile!

GERTU BORODKINA, Antsla valla Noortevolikogu liige

Tsoorus astutakse ühte jalga

Teguderohe aasta algus Tsoorus näitab siinse elu elavnemist.

Uhked võime olla Laine Keerovi üle, kes viis aastat tagasi hakkas juhtima Tsooru näiteringi. Tänavu sai neil valmis kaks uut etendust. Sõbrapäeval mängitud „Laip sahrvis ehk lõuna neljale” ning naistepäeval „Rootsi onu ehk ka vaesed naeravad” naljatükkidega osaleti ka Võrumaa 11. maateatripäeval Mõnistes. Viimane nimetatutest tunnistati parimaks etenduseks. Nüüd ootab „Rootsi onu” 13. aprillil vastaste seljatamine Kagu-Eesti näitemängude päeval Põlvas.

Ene Viimne edendab mälumängu. Tänavu, 17. märtsil, jõudis lõpule juba viies hooaeg Tsooru parima mälumänguri selgitamisega. Osalejaid köidavad Ene koostatud huvitavad küsimused. Nii ongi algusest peale oma teadmisi proovinud kümnekond tsoorulast. Võistkondade arv pole kahanenud. Lahkujate read täituvad uustulijatega. Mängupisiku on külge saanud võistkond Kostilised teiselt-poolt Antsla linna ja Metsapoolse Saru kandist. Kostilised, koosseisus Aivar Kroonmäe, Reiko Kroonmäe ja



Viljar Libba, näppasid tasavägises heitluses juba teist aastat järjest võidupärja. Rõõmu valmistas perekond Valling Tsoorust, kes uustulijatena näitasid kohe algusest suurepäraseid teadmisi. Igakevadine mälumängurite sõpruskohtumine tõi Tsooru rahvamajja külalised Võrust ja Paluperast.

2009. aasta sügisel Lepistu koolimajast toodud ja rahvamajja ülespandud lauateniselaud küttis kired üles kooli vilistlastel. Olid ju Lepistu koolilapsed rajoonis tuntud lauamängijad. Kired hõõgusid tükk aega tuha all kuni tänavu löid leegina põlema. Märtsikuul kooli-

vaheajal pidasid 19 reketihoidjat maha kokku 225 võistlusmängu, et reastada endi hulgast parimad. Mänguhoog pole raugenud, sest õhtuti on rahvamajast kuulda pingpongipallide pörkumist. Tsooru meistriks 2013 lauatenises tunnistatud Germa Alliksool ja Liia Sibulal läheb tõenäoliselt järgmisel aastal tiitli kaitsmisega raskeks.

Külm ja lumine kevade algus pole Tsoorus uinutanud tulevikuplaane tegemast. 24. aprillil selgitatakse välja tänavuse aasta kiireim tõrvikuga ümber Tsooru järve jooksa. Ees ootab kaks puhkeõhtut. 26. aprill, mõel-

des ülemaailmsele tantsupäevale, on kevadkontserdi ajal lavalauad peamiselt tantsijate päralt. Kohalikele taidlejatele pakub sel päeval vaheldust segarahvatantsurühm Kannel Võrust.

Emadepäevale minnakse vastu lauluga. Juba viis aastat on Tsooru segaansambel laulnud Ive Ruusamäe taktikepi järgi. Sünnipäevaüritusele on kutsutud publikut lauluga rikastama 7. aprillil Võrumaa 16. Vokaalansamblite päeval parimaks tunnistatud meesansambel Hauka Vägevad ning mitmekordselt sama tiitliga pärjatud Viitina meesansambel. Naisansamblit esindab Helise Antslast.

Kaugel pole ka kevadine suurkoristuse aeg. 5. mail toimuvate Teeme ära! talgute raames on Tsooru kandis juba teada mitu objekti. Tsoorus mõldrimaja ja tuuleveski omanikud Tanel ja Malle Nurk ootavad abilisi künka korrastamiseks, et suvel saaks seal maha pidada vabaõhuetenduse. Roosikusse saavad Kay Nicolaus koos sugulastega Saksamaalt, et tutvustada väljamaalastele siinset kanti ja anda oma panus poolteise sajandi vanuse Hedo taluünbruse korrastamisele. Eelmises Valla Lehes kirjutisest Lepistu pargi kohta on kiiduväärt mõtte ja plaani välja

käinud Aivar Kroonmäe. Kas tema eestvedamisel suudetakse omal ajal rajatud Vabaduspark korda teha ning midagi ette võtta 1929. aastal Lepistu vallamaja seinal kinnitatud vabadussõjas langenute mälestustahvliga?

Tsooru kandi rahval jätkub võimalusi tõestamiseks, et siinkandis astutakse ühte jalga. Ilusat kevadet vallarahvale!

KALLE NURK
Lepistu talust

SÜNNIPÄEV!

Antsla linn

75

JUUBELIKONTSERT

1. mail 17.00

Antsla Kultuuri- ja Spordikeskuses

Esinevad Antsla valla lauljad ja tantsijad
Kontsert on tasuta

Antsla – Võrumaa uus linn

Jaani linnast, millel on moodsam raekoda, heide annetaja, õnnisiamata surnuaed, kifsas seltsimaja ja lugemislaud ühe lugejaga

Antsla, noorema Võrumaa linna, elanikkude arv on 1612. 1922.a. oli see 920 ja enne maailmasõda tublisti alla 500. Nii on Antsla kasvanud peamiselt Eesti Wabariigi päewil. Alewi õigused sai ta 1920. aastal ning linnaks juba 18 aastat hiljem – 1. mail 1938. aastal.

Seeord heidame pilgu uuele linnale, kuiwõrd meie esindajale sealt huwitavat silma puutus ning mida jututasid Antsla tegelased ajalehemeele.

Juba Wabariigi esimestel aastatel tekkis Antsla tegelastel, kuna Antsla oli siis valla lahutamatuks osaks, kavatsus Antsla jaama ümbrusesse tekkinud alewikule alewiku õigused hankida. Selle wõitluse eesotsas seisis Antsla põline tegelane ja n.ö. isa Karl Kiwi. Ega see alewi saamine nii libedasti ei sündinud, seks tulid enne koguni omad mehed wallavalitsusse sokutada ja alles selle järel hakkas asi nihkuma.

Nüüd aga, mil alew on juba jõudnud linnas saada, olles aga kõige pisem teiste omasarnaste seas, suhtuwad elanikud sellesse väga mitmesuguselt. Üks osa pooldab linna, teised aga kardawad kohuste tõusmist. Kuid Karl Kiwi arvab: **Olles sõltumatud Maawalitsusest ja iseseisvad, wõime Antsla linna arendada aastate kestel kaunimaks ja korralikumaks pisilinnaks.**

Selleks on eeldusi rohkesti. Linn asub wõrdlemisi jõuka ümbruse hõlmas, linna puiestik, päris kaunis männik huwitaval küngaste real on juba jumala näputööna ilus, kui aga inimkæed seal weel enam teevad, rajades teid, istutades ja kaewates tiike, siis osutub see ilusamaks paigaks nii linna noorsoole kui teistele jõudetundide weetmiseks. Antsla tegelasi, kes meie esindajat saatis, tähendas, et "sarnaseid puiestikke palju ei ole, kus kaswawad rahvale ka maasikad. "Hiljem muidugi peavad maasikawäljad taanduma ja andma ruumi lillepeenardele ja põõsastele.

Mis aga Antsla linnal luksuslik on, **see on moodne, uhke torniga raekoda, meeldiwalt walge ehitus.** Sellele ei saa Võru tagasihoidlik, wanamoeline "raadimaja" kaugeltki ligi. Kuid Antsla raekoda saamisluhu on selle eest väga omapärane. Nimelt ehitati **Antsla raekoda ilma ühegi plaanita.**

Ehitus algas tolleaege alewiwanem Taso nii hea lootuse peale, muutes ja täiendades ehitust töö juures, nagu wahapeal tarvilikuks pidas. Kui maja teine kord valmis oli saanud, siis ei saanud enam meister edasi ehitada ega Taso ka nõu anda. Nüüd kutsuti arhitekt kohale. Ka see ei osanud muud paremat peale hakata, kui käskis platsi puhtaks teha. Wiimaks ometi

leiti Valga inseneris Saares mees, kelle plaanide kohaselt siiski raekoja ehitus lõpule wiidi, liites teda teise hoonega. Ning praegu näib maja kenana väliselt oma kõrge torni ja katusel asuvate jalutusaedadega, kuhu rachärrad "patseerima" wõivad minna.

Torni tipus asuva kella kinkis raekojaale Mart Teder. M. Teder on Karl Kiwi kõrwal Antsla populaarsemaid kujusid, eriti oma kinkimise poolest. Peale nimetatud kella, mis 1000 kr maksma läks, on ta teinud tuhandetesse kroonidesse ulatuwaid annetusi waeste eest hoolekandmiseks, tuletõrjele, orkestrile jne. Olles erakinimene, tegeleb ta kirjandusega. Temalt on valminud rida teoseid värssides "oma kulu ja kirjaga", neist üks kahes andes "poliitiline lugulaul" Praegu wiibib see väikekaupmehes Antsla heategija NMRÜ omnibussiga matkal Itaalias.



Antsla alevivalitsus aastatel 1936-1938, esireas vasakult abivallavanem Karl Hommik, sekretär Leonhard Kull, teises reas paremalt kantsleiametnik Pärja Horm, käskjalg August Ibanson ja õpilane Herta Adel.

Seltskondlik tegevus on Antslas elav. Juhtiwamaks organisatsiooniks on **Antsla Waba-tahtlik Tulet. Ühing, kes omab seltsimaja**, kus sünnivad kõik Antsla oludele väga kitsaks jäänud, mida korduvalt on maininud Antsla wiibides peaminister K. Eenpalu. Ühingu tulismaks südamesoowiks on ruumide laiendamine, mis nõuaks 4 miljonit senti, mis aga Antslale siiski on väga suur raha! Seltsi eesotsas seisab Antsla seltsitegevuse omaaegne pioneer ja nüüdne weteraan K.Kiwi.

Kiitwalt peab mainima seltsi juures töötawat näitetruppi, mille paari aasta eest organiseeris Herbert Abel, kes on Antslas näitekunsti wiljelemisel tänuga tunnustava töö teinud.

Kaitseliidu töös on Antsla maakonnas esimesi, sest tal on oma maja paljude ruumidega, maja juures waatetorn – "Wärdis torniks", sest see on püstitatud Antsla Kaitseliidu agara tegelase Wärdi Kaska ideede kohaselt. Ka oli meie esindajal malevk. sekretär G.Oru saatel võimalus tutvuda malevkonna lasterajaga, mis on seni palju tööd ja waewa nõudnud..

See artikkel pärineb 1938. aasta 4. mai Võrumaa ajalehest ELU. On üsnagi põnev lugeda 75 aasta tagust artiklit ning avastada sündmusi ja fakte, mida tänasel päeval toimuvaga võrrelda saab. Kalev Joab.

Antsla linna omapärasuste hulka kuulub ka omal ajal Martna poolt metsa ehitatud töölistmaja, mida õieti millegiks ega ka keegi kasutada ei osanud. Nüüd on sinna wiidud **linna avalik lugemislaud, kuhu käiwat ainukese lugejana keegi wana inwaliid.**

Ega wist kusagil Eestis mujal pole ka surnuaeda, mis olles pühitsemata jumalasõnaga. Aga Antslas on ja sinna on juba maetud kaks surnutki. Rahwas loodab, et endine alewiwanem linnawanemaks saades sellegi asja lõpuks laseb korraldada kombe ja wiisi kohaselt.

Muide, Antsla linnawanemaks on Kaarel Hommik, umbes 30-aastane poisismees, kellele kõigi wastse linna pritsesside silmad loodavad ja linnasekretäriks wärske õigusteadlane Leonhard Kull.

Weel peab nimetama Antsla Laulu ja Mängu Ühingu, mille esimeheks on dr. Lattik ja tege-

wusjuhiks, eriti laulu alal õpetaja Rud. Taba, kes ainsa õpetajana Antslas ka seltsitegevusega tegeleb.

Wõõra wastu on Antsla rahwas lahke ja südamluk. Juba habemeajajaproua, kelle ootelaue literatuurist enamuse moodustab waimulik kirjandus, waatab wõõrale niisuguse näoga otsa, et kohe tunned – oled sõbralikus rahwas. Leo aga – Antsla linna populaarsemaid ja korpu-lentsemaid mahi, wõtab lehemehe oma hoole alla justkui Peetrus waese patukahetseja Eedenisse.

Ja kui sa just oma matkaga laupäeval Antslasse jõuad, siis oled päästmatult kadunud hing. Kas sa tahad või ei taha, aga sauna sind wiiakse, lei litatakse ja tehaks puhtaks nagu lihawõtte-põrsas. Wõi on see wiisakama nimetusega – karanteen.

Weel on Antslalastel üks pahe, nad kurjad waimud ei pea millekski käsku: sa ei pea himus-talla ligemese naist..., waid talitawad just nii, et naised muudkui aga lasewad jalga oma seaduslikkude meeste mant.

Tegeleme *Break* tantsuga, Kreeka-Rooma maadlusega, saame õppida erinevaid pille, kokata, meisterdada, tantsida, mängida mängu jne. Oleme korraldanud ka üritusi, näiteks disko, *playback*. Kevadel tahame korraldada Battle'i õpitud breigi oskuste peale. Toimekad noored soovivad korraldada veel *moeshow*. Samuti arvame, et Tallimaja ruumid võiksid olla natukene paremas seisus. Kuna Tallimaja on avatud kõigile, siis võiks olla siin ka täiskasvanute käsitöö ring, aeroobika jms mis sobiks meie vanematele, et ka nemad saaksid vabal ajal midagi põnevat teha. Kuna peaaegu igal külal on oma noortekeskus või -tuba, siis võiks ka meile see alles jääda.

KÄTHY TAMMEMÄGI, Vana-Antsla noor

Inimesed panevad mõisale õla alla

Vana-Antsla mõis on Vana-Antsla aleviku keskmeks olnud aastasadu. Mõisa järgi, mis keskajal oli tuntud kui Anzen, on muuhulgas kujunenud Antsla nimi. Vana-Antslat kui asundust aga poleks ehk mõisata suure tõenäosusega eksisteerinudki. See tõdemus tuleneb tõigast, et omaaegne Vana-Antsla mõis oli suur, viimase omaniku Georg von Ungern-Sternbergi kirjutiste järgi 11000 hektari suurune hästi funktsioneeriv põllumajanduskompleks, mis ekspordis oma toodangut lausa Peterburi ning andis tööd ja leiba väga paljudele inimestele.

Viimased aastad on uinuvale mõisale olnud üsna karmid. Enamik endistest mõisa-hoonetest, mida varem kasutasid erinevad koolid, ootavad nüüd pikisilmi ostjat-investorit ning nende seisukord on aina halvem. Hoonetest kõige kehvemas seisus on üllatuslikult mõisa peahoone, mis alles hiljuti oli väga aktiivses kasutuses, kuid nüüdseks on kehvas seisus tänu vähestele hooldusele ning kurjade kavatsustega pikanäpumeeste külaskäikudele. Paljud kohalikud, eriti pikaajalised Vana-Antsla elanikud, vaatavad kahjutundega pealt, kuidas kunagi eeskujulikus korras olnud mõisahooned ja -park aina laguneb ja metsistub.

Mõisa köie lohisemist on aga peatamas mõis ise. Veebruaris teises pooles ilmus suhtlusvõrgustikku Facebook Vana-Antsla mõisa nime kandeveht, kus mõis mina-vormis



inimeste poole pöördudes neid endale sõpradeks palus. Pooleteise kuuga mõisa sõprade arv on aina paisunud – Vana-Antsla mõisa tegemisi jälgib 17. aprilli seisuga lausa 310 inimest. Mõisa sõbrad väljendavad lehel oma muresid, arutavad mõisa võimalike rakendusideede teoks tegemise võimalusi ning postitavad fotosid, kaarte ning mälestusi. Nüüdseks on lehel nii palju informatsiooni, et sellega tutvudes möödub tunnike üpris kiiresti.

Vana-Antsla mõisa sõprade seast on moodustunud ka vabatahtlike grupp, mis tegeleb mõisa ellu ärkamist esile kutsuvate tegevustega: kohe leiab aset kokkusaamine erinevate riigiametitega, kontakt on loodud viimaste omanike järglastega ning käimas on Teeme Ära! talgute korraldamine, et mõisa pargilegi veidike jumat tagasi anda. Kuigi peale nn pehmete tegevuste puudub kogukonnal võimalus midagi teha, on ääretult tähtis, et mõisast ning Vana-Antslast räägitakse. Mõisa olemasolu nii klassi-

kalise mõisa kui ka koolina on olnud senini Vana-Antsla olemasolu põhjus. Mõisa taaselustamine on ühtlasi suure tõenäosusega Vana-Antsla aleviku pileit paremasse tulevikku, kuna kogemus on näidanud, et endised väikesed kolhoosikeskused pole tänapäeval ei arengusuutelised ega ka atraktiivsed elukeskkonnad. Kui taastatud mõisas elu keeks, looks see Vana-Antslasse töökohti, vähendaks sealseid küttearveid ning kes teab, ehk võistleks mõis turismisihtkohana isegi Kõue ja Viuhaga? Need kaks mõisa olid veel 5 aastat tagasi sama kehvas seisus kui Vana-Antsla.

Talgud Vana-Antsla mõisapargis toimuvad 4. mail 2013 orienteeruvalt kell 10-17. Ootame osa võtma ka vanemaid inimesi, kellel on kindlasti mõisast huvitavaid mälestusi, mida vabatahtlikud hea meelega üles tähendavad.

MERILYN PÜSS, Vana-Antsla mõisa vabatahtlike grupi liige

Koolikiusamine – müüdid ja tegelikkus

Mulle meenub oma kooliajast, kuidas klassikaaslased kiusasid endast pisemat pois-si. Panid ta mõneks ajaks kappi kinni, togisid – ja seda alati valju naeru saatel. Mõnele kõrvalisele võis see paista naljatamisena, ka kiusatav poiss püüdis läbi valu juhtunud naljaks keerata. Pääsenuna kiusajate käest, võis teda näha nutmas – asi oli naljast kaugel. Probleemiga ei tegeleenud keegi, sest koolis puudus psühholoog, kooliarst, ka politseid ei kutsutud kooli asja lahendamaks. Olukord lahenes alles ajapikku, kui saadi vanemaks, targemaks, paranes omavaheline suhtlus ning klassis valitses taas sõbralik õhkkond.

Millised on põhilised müüdid koolikiusamisest ja milline tegelikkus? Kas ainuke lahendus koolikiusamisest pääsemiseks ongi vaid vanemaks ja targemaks saamine? **Müüt:** koolivägivald leiab aset siis, kui kedagi kooli territooriumil pekstakse. **Tegelikkus:** koolivägivald ei ole ainult peksmine. Füüsiliselt võib see tähendada näiteks löömist ja tõukamist, psühholoogiliselt aga sõimamist, narmimist, ähvardamist, väljapressimist. Lisaks kuulub kiusamise alla ka kaasõpilase pahatahtlik gruppist väljaarvamine, tõrjumine, grimassitamine, ignoreerimine, teksti ja piltidega alandamine ning mõnitamine. **Müüt:** kiusatav on ise selles süüdi, et teda kiusatakse. **Tegelikkus:** enamjaolt satuvad kiusamise ohvriks need, kes teistest mingil moel erinevad. Olgu selleks siis väli-

mus, iseloom või mõni muu tegur. Kiusaja leiab vajadusel alati põhjuse, miks kellelegi liiga teha ning seejuures ei anna ta endale aru, et kiusatav ise oma seisu või olemuse parandamiseks midagi ette võtta ei saa. Kindlasti ei ole koolikiusamine ühelgi juhul õigustatud ega põhjendatud. **Müüt:** kiusaja on pärit probleemsest perest ning kodused probleemid elab ta välja koolis, kaasõpilaste peal. **Tegelikkus:** sageli on kiusajaks just korralikust perest ja küllaltki hea õpiedukusega nooruk. Enamjaolt on nende näol tegu oskuslike manipuleerijatega, kes võivad ühtelede olla parimaks sõbraks, teistele jöhraks tagakiusajaks. Ässitades teisi kiusamisele, jäävad nad ise sageli süüst puhtaks ja arvavad ekslikult, et nad ei olegi kellelegi midagi halba teinud. **Müüt:** teiste kiusamine on lahe ja naljakas. **Tegelikkus:** kellegi tagakiusamises ei ole midagi laheda või naljakat – see on seaduserikkumine. Igasugune vägi-vald, ka psühholoogiline, on seadusega keelatud ning seadusega pahuksisse minejat ootab ees karm karistus. Alaealise saab politsei suunata komisjoni, kus talle määratakse sobilik mõjutusvahend. Tõsisemate juhtumite korral võib asja hakata arutama juba kohtunik.

Noorsoopolitseinikuna olen oma töös seisnud sageli silmitsi olukordadega, kus noored ei taju, et nende „mäng“ ja „nali“ üle piiri lähevad. Meenub juhtum, kui poisid mängisid vahetunnis lumesõda ning loopisid lumekuule ühe klassikaas-

lase pihta. Vaatamata sellele, et lumekuulidega pihtasaanu palus häälekalt enda kiusamine lõpetada, ei teinud teised suures lumesõjahooos seda kuulmaga. Sel ajal, kui teistel lõbu jätkus, olid poisi silmad juba pisarates, ta tundis alandust ja pahameelt kaasõpilaste julma käitumise osas. Ent kool peab olema kohaks, kus kõik õpilased heameelega käivad ja end hästi tunnevad. Selleks tuleb kõigil anda oma panus, et koolikeskkond oleks turvalisem ning õhkkond sõbralik.

Sageli on just kaasõpilased sekkinud erinevatesse kiusamisjuhtumitesse, abistanud abivajajat ja lõpetanud seeläbi tarbetu vaenu kiusatava suhtes. Parima panuse koolikiusamise vähendamiseks saab mõistagi anda kiusaja ise. Olles kaaslaste vastu sõbralik ja lugupidav, õpid ka endast lugu pidama. Ära tee teistele seda, mida sa ei taha, et sulle tehtaks ning ära riku oma noorusaega ära seaduserikkumise eest saadud karistusega.

Kui oled koolikiusamise ohver või näed kiusamist pealt, ära jää oma murega ükski. Anna juhtunust kindlasti teada oma vanematele, õpetajale, sotsiaalpedagoogile, mõnele usaldusväärsele täiskasvanule või otsejoones politseile. Nõu saad küsida ka veebikonstaablilt, lasteabi telefonilt 116111 või veebileheküljelt www.lasteabi.ee.

KERSTI RAIKÜLA, Lõuna prefektuuri noorsoopolitseinik



Pealt siiru-viiruline, seest kullakarvaline...

Olen üks Vana-Antsla noortest. Varem istusin kodus arvuti taga, aga tänu tallimajas pakutavatele vaba aja veetmise võimalustele sain ma kodust välja. Tallimaja on meie jaoks koht, kus me saame kõik koos olla. Kuna ilmad on tihti päris sombused ja mänguväljak on meie-sugustele noortele juba väike,

siis ongi Tallimaja ainuke koht koos olemiseks. Olen siin õppinud tundma erinevaid inimesi, hakanud läbi saama oma külast inimesetega, kellega varem eriti kokku ei puutunud ja õppinud tegema koos oma sõpradega meeldivaid tegevusi. Meil on võimalus teha Vana-Antsla tallimajas peaaegu kõike.



Antsla Söögimeloodial täitus 20 aastat

foto: Kaili Kalle

Antsla eakate klubi Söögimeloodia (MTÜ) on rõõmsalt tegutsenud 20 aastat. 1993 aastal aktiivsed „noored“ pensionärid Anna ja Peeter Grichin, Gitta Toomjõe, Viima Kornel jt seadsid kokku MTÜ nimega „Söögimeloodia“, mille liikmed on õnnelikud tänaseni.

Seltskondlik tegevuskäidi kultuurimajas Võrumaale omaseid laule laulmas, eestvedajaks-õpetajaks Maimu Patte. Maimu tunneb Võrumaa folkloorset maailma hästi ning ta oskas seda teavet arendada ja õpetada. Rahvatantse asus õpetama Monica Kolk ning aasta hiljem juba Leili Väisa.

Praegu tegutseme Antsla KSK-s ringidena, kus põhitgevuseks on tantsude, laulude ja pillilugude õppi-

mine. Harjutused toimuvad kalendaarse plaani järgi iga nädal. Õpituga esinemine võimaldab meil osa võtta eakatele mõeldud pidulikest üritustest ja suhelda Võru maakonna teiste seltsidega (näiteks Mõniste, Varstu, Kurenurme jt memmed-taadi). Maakondliku sündmuse osaleme aastaid memme-taadi pidudel, mis on 4 maakonna ühine suurpäev, Võrumaa senioride tantsupäeval, Võru Folkloorifestivalil jm. Klubiliselt lisanud mitmed tähtpäevad ja üritused nagu eakate päev, liikmete sünnipäevad, jõuluüritused, ekskursioonid jm.

Antsla valla pensionäridele anname oma ettevõtmistest teada kuulutuste abil ja ootame neilt ikka aktiivset osavõttu. Osavõtjaid jätkub.

Rahalised kulutused kalkuleerime enamuses omaosaluse teel. Suuremate sündmuste jaoks oleme tuge saanud Antsla vallalt, põhiliselt transpordiks.

Klubis Söögimeloodia tegutseb keskmiselt 25-30 aktiivset liiget vanuses 60-kuni 80+ aastat. Ühine tegevus on meid liitnud, hoidnud vaimu ning keha nooruslikuna ja suhteliselt tervena, vanuseline vahe ei sega. Liikmeskond vahetub, aga kes on jäänud, see välja astuma ei kiirusta.

Söögimeloodia nimel aitäh toetajatele, kes on võimaldanud ja toetanud meie tegevust.

LEILI LOHUVÄLI,
Antsla Söögimeloodia
juhatuse liige

Suusatalv Antslas

See talv on olnud suusaõpradele üle ootuste pikk ja lumine. Suur rõõm oli näha Antsla terviserajal ja Pärsimäe suusarajal palju suusatajaid nii oma vallast kui ka naabrite juurest.

Hauka veloklubi talve suurürituseks oli „Suusad lumme 2013“ võistlussari, mis koosnes 5st erinevast etapist. Võistlused toimusid nii eraldi- kui ühisstardist ning nii vaba- kui ka klassikalises tehnikas. Sprindietapp toimus klassikalises tehnikas Olev Kannimäe maadel Pärsimäel. Rada oli pealtvaatajatele peaaegu kogu distantsi ulatuses hästi nähtav ning seda etappi võib pidada üheks põnevamaks, kus võitja võis muutuda veel lõpusentimeetritel. Pärsimäe võistlusraja omapära kiitis ka Võrumaa mängude koordinaator Merike Õun. Viimane etapp toimus teatevõistlusena, kus võistkonnas pidi

olema 1 osaleja kuni 18 aastane ja kaks täiskasvanut. Eraldi arvestati ka perekonnad. Kokku osales „Suusad lumme“ võistlussarjas 65 osalejat. Tänuväärset tööd suusasarja korraldamisel on teinud Hauka veloklubi eestvedaja Ülar Morel, keda tunnustati ka Antsla valla „Aasta tegu 2012“ tiitliga.

Nüüd, kus Antslas on korralikud suusarajad ja treeningkilomeetrite kogumiseks ei pea sõitma kaugele, on kasvanud Antsla kandist suusasõprade arv, kes osalevad Tartu maratonil. Sel aastal osales Tartu maratonil 25 Antsla valla elanikku, mis peaks tõestama terviseraja vajalikkust. On hea meel, et suusatamine muutub Antslas iga aastaga järjest populaarsemaks. Loodame, et radade korrashoid on nüüd tänu Siseministeeriumi ja vallavalitsuse poolt eraldatud toetusele (ATV ost) ja toetajate



abiga soetatud rajamasinale nüüdseks lahendatud.

Kuid õnneks on Eestimaale saabunud kevad ja aeg on välja võtta rattad, kui 24. aprillil alustab Antsla valla rattatuur! Tahame meelde tuletada kõikidele valla elanikele, et **igasugune sportimine on terviseks just sinule ja võistlustel pole tähtis võit vaid osalemise rõõm. Osalemisega austate võistluste korraldajaid, kes on selleks palju vaeva näinud ja aega kulutanud.**

Soovime kõigile sportlikku kevadet!

Hauka Veloklubi nimel,
JAANUS PRUULI

Mis kasu on uskumisest Jumalasse?

Arvan, et sellist küsimust on paljud endale esitanud. Elame ju nii praktilises maailmas, et kasu või lootust nägemata ei astuks sammugi. Kas on siis vaja ennast koormata uskumise või religiooniga, kulutades selleks oma niigi vähest aega? No mis kasu sellest üldse võib olla? Toon siia ühe näite.

Tunnen isiklikult ühte meest, kes oma nooruse päevil elas nii nagu oskas ja ise õigeks pidas. Jumalast oli ta natuke kuulnud, aga elu pakkus naudinguid ja rõõme mida kirikus ei olnud. Nii ei puudunud tema elus mõnuained, tüdrukud, vargused jms. Arstiravile allumatuid haigusi raviti posijate abiga ja tumeda tuleviku „valgustamiseks“ käidi ikka ennustaja juures. Selline elu justkui toimis!

Aga... ühel päeval seisis see mees tühjas korteris ja analüüsis oma „viljaka“ elu tulemusi! Naine lastega olid ära läinud, võlausaldajad ei andnud rahu, tervis oli äärmiselt viletsaks muutunud, raha oli kogu aeg puudu ja enesetapumõtted vaevasid juba päevast päeva. Tean kindlalt, et teda ei oleks enam meie keskel elavana olnud. Ta vajas imet...ja ime tuli!

Mees nõ. komistas elava Jumala otsa, kes arvas heaks anda talle uus võimalus. Ja ta haaras sellest kinni! Nüüd juba teadlikult Jumalaga koos käies on talle antud uus perekond, tervis, sõltuvustest ja võlgadest vaba elu. Ma ei tea teist nii õnnelikku inimest! Selle mehe elu näen ma väga selgelt, et Jumalast on kasu küll ja veel! Kusjuures Jumal ei piira ennast

ühe inimese abistamisega, selliseid näiteid on palju. Tal on jõudu olla toeks igale ühele, kes vaid soovib!

Oma sõnas pöördub Ta Sinu poole ja ütleb: ... *Ma armastan Sind nii väga kallis lugeja, et ma andsin oma ainusündinud Poja Sinu eest! Kui Sa temasse usud, Sa ei hukku, vaid Sul on igavene elu. Jh 3:16*

Kuidas võtta vastu seda mida Jumal pakub, kuidas elada Tema soosingus nii, et Tema on Sinu kaitse ja abi? Neid ja paljusid teisigi küsimusi me arutame igal neljapäeval kell 19-00 Uue-Antsla kultuurimajas. See on avalik teenistus ja avatud kõigile huvilistele!

Võru Baptisti Koguduse nimel, AINTRAGEL
tel 53004321 vorubaptisti.ee

Kes vastutab jalgratturi ohutuse eest?

Tänavu kaua oodata lasknud kevad on siiski viimaks kätte jõudnud ning loodetavasti on liikluses osalevad jalgratturid juba jõudnud oma turvavarustuse korrastada ja kaherattalise sõbra tehnilise seisukorra üle kontrollida. Ratturitel on liikluskeerisesse sukeldudes jätkuvalt vaja meeles pidada, et nad on liikluses siiski nõrgemaks pooleks. Kuigi maanteedel sõitvate ratturite ohutus sõltub paljuski sõidukijuhtudest, peab jalgrattur eelkõige oma ohutuse eest vastutama ise.

Jalgratturil on kohustus enne sõidu alustamist veenduda, et tema sõiduvahend on tehniliselt korras ja ta ise on sõidukijuhtidele nähtav. Selleks peab rattur alati kandma erksavärvilisi või helkurribaga varustatud rõivaid. Pimedal ajal on kohustuslik kasutada jalgrattal helkureid ning esi- ja tagatuld, sest need on sõidukijuhtidele hõlpsasti

nähtavad.

Ratturi turvavarustuse juures on väga oluliseks komponendiks kiiver. Õigesti pähe kinnitatud kiiver suudab kukkumise korral oluliselt vähendada koljutraumade riski. Selleks peab kiiver olema kandjale paraja suurusega ning pähe asetatud nii, et kiivri esiosa alumise ääre ja kulmude vahele jääb kahe sõrme laiune ala ning kiivri rihma ja lõua vahele mahuks vabalt üks sõrm. Korrektset kinnitust saab testida pead üles-alla või paremale-vasakule liigutades – kui kiiver peas ei loksu, oled ta kinnitanud õigesti. Kindlasti tuleb välja vahetada põrutada saanud või juba ühe kukkumise üle elanud kiiver, mis ei kaitse pead enam piisaval määral.

Turvalise liikluskeskonna kujunemisel mängivad liisaks turvavarustusele suurt rolli hoiakud – eriti oluline on õppida aktsepteerima ja ar-

vestama kaasliiklejate vajadusi. Jalgrattaga liigeldes püüa sõita võimalikult sõidutee parempoolse serva lähedal. Arukas on jälgida tagant tulevaid sõidukeid, et võimaliku ohu korral jõuaks kõrvale põigata.

Kuna jalgratturite sõiduoskused ja -kogemused on väga erinevad, siis on erinev ka nende liikluskäitumine –

seepärast ei tohi sõidukijuhid hetkekski kaotada valvsust! Äärmiselt ohtlikud on juhi tähelepanu hajutavad kõrvaltegevused, mistõttu võivad ratturite manöövrid jääda neile märkamata. Seetõttu panen ka sõidukijuhtidele südamele, et ei tegeldaks roolis olles tegevustega, mis pärsivad keskendumist ümbritsevale liikluskeskonnale ja -situatsioonidele.

Lisaks on sõidukijuhtidel oluline mõista, et ratturist mõõdukes on vajalik vähendada sõidukiirust ning hinnata õigesti mõõdasõiduga kaasnevaid ohutegureid. Kui sõiduk jalgratturist suure kiiruse ja väikese külvahega möödub, võib tuulehoog ratturilt tasakaalu viia ning põhjustada kukkumise või kokkupõrke. Mõõdumist tuleb tõsiselt kaaluda siis, kui vastu tuleb teine sõiduk – kui tee on kitsas, ei pruugi seal kolmele ruumi jätkuda.

Liikluses langetavad otsuseid liiklejad ning iga otsus võib osutada elu või surma küsimuseks. Kanna hoolt, et sinul ja sinu lähedastel oleksid õiged liiklushoiakud, näidates neile eeskuju! Aita oma lähedastel mõista liikluses aset leidvate konfliktisituatsioonide tekkepõhjusti ning õppida neid vältima.

Maanteeamet kutsub liiklejaid oma sõidustiilis üles näitama lugupidamist, austust ja kaasliiklejatega arvestamist. Nii saame anda oma panuse liikluskultuuri parandamisel ning turvalise liikluskeskonna loomisel.

RAIMO RONIMOIS,
Maanteeameti lõuna regioon
Liikluse valdkonna juht

Noortebändide laager HAUKA ROCK tuleb taas!

Noortebändide laager **HAUKA ROCK** on eelneval kolmel aastal kogunud päris tublisti populaarsust. Sellel aastal toimub noorte muusikasõprade bändilaager juba neljandat korda. Bändilaagri eesmärk on arendada Võrumaa ja Lõuna – Eesti noorte muusikute teadmisi ja oskusi nii instrumentide kui ka teiste muusikaliste teadmiste osas.

Sellel aastal toimub laager ajavahemikul 15.07.2013 - 20.07.2013 ikka Antsla Kultuuri- ja Spordikeskuses ruumides, kus toimub ka laagrihuviliste majutamine. Nende päevade jooksul saavad noored uusi teadmisi ja kogemusi stuudiotööst, lavatehnika kasutamisest, bändi moodustamisest ja kõigest, mis bändi tegemisega veel seotud on. Nende päevade jooksul toimuvad individuaaltunnid, kus iga õpilane saab täiendada oma seniseid oskusi ja õppida midagi põnevat ja uut. Kuna aasta 2012 õpetajatega olid laagris osalejad väga rahul, siis otsustasid laagrikorraldajad ka sellel aastal samade õpetajate kasuks. Tegemist on professionaalsete muusikutega, kes ka ise aktiivselt bändis mängivad.

Laagrimelust ei puudu puhkus ja vaba aeg ning kindlasti on tulemas ka sellel korral laagri raames ekskursioon, mis annab võimaluse omavahel veel paremini tutvavaks saada. Laager on igati

positiivne kogemus kõigile osavõtjatele. See on parim puhkus vaikselt ja väikeses Antsla linnas Võrumaa noortele, kust koju minnakse uute teadmiste ja oskustega. Tule ja võta oma muusikasõbrad kaasa!

Laager kulmineerub Hauka Rock kontserdiga, kus iga laagribänd näitab, mida viie

päeva jooksul on võimalik selgeks õppida. Kõik hea muusika austajad on oodatud 20. juulil kontserdile. Nii, et jälgige ikka reklaamtahvleid ja külastage ka meie kodulehte www.antslasksk.ee, et teaksite õigel ajal olla õiges kohas!

Antsla KSK ja MTÜ
Antsla Noorteklubi

Noortebändide laager

Antsla Kultuuri- ja Spordikeskuses

Hauka 2013 Rock

15.-20. juuli

- ? Sind huvitab muusika
- ? Soovid arendada oma pillioskust
- ? Sind huvitab bändi tegemine
- ? Tahad osa saada huvitavast suvelaagrist

- ! Juhendajateks professionaalsed pillimehed
- ! Toimuvad individuaalsed pilliõpped
- ! Võimalus osaleda laagri bändides ja esineda
- ! Veeda suvi lahedate muusikasõpradega

Kohtade arv piiratud!

Info ja registreerimine:
www.antslasksk.ee/haukarock
tel. 50 96 821

Antsla Kultuuri- ja Spordikeskuses

KONTSERT

26. aprillil kell 17.00

Kõlavad ilusad laulud solistidelt ja vokaalansambilt koosseisus:

Maria Hommik
Keidi Kaart
Eis Kannimäe
Kadri Vijard

Klaveril saadab Olesja Voronjuk

Kontsert on tasuta

TULE KÕNDIMA!

Antsla - Lüllemäe teerist - Vana-Antsla - Antsla

TERVISEPÄEV

28. APRILLIL 11.00 Antsla Kesklinna platsilt

11.00 Antsla keslinna platsil avamine
11.30 tervisekõnd 9,7km (Antsla - Lüllemäe teerist - Vana-Antsla - Antsla)

START Antsla keslinna platsil
TERVISEAMPS (poe kõrval)
FINIS Antsla vallamaja tagusel platsil

Vana-Antsla tallimajas
TERVISEAMPS

Lüllemäe teerist

Antsla keslinna START/FINIS

ÜRITUS ON KÕIGILE TASUTA

KORRALDAB: Antsla Kultuuri- ja Spordikeskus
TOETAJAD: Antsla Noorteklubi, MTÜ Vana-Antsla Noored, Kaitseliidu Võrumaa Antsla Üksikkompanii

Muusikakool – mis tehtud, mis teoksil

Veebruarikuu keskel toimusid selleaastased klaveriõpilaste ja puhkpilliõpilaste võistumängimised, et selgitada välja parimad oma vanuseastmes ja pillirühmas „Noor instrumentalist 2013“. Lõuna-Eesti regiooni eelvooru klaveriõpilastele toimus Valga Muusikakoolis, kus osalesid Antsla Muusikakoolist: Trine Tõniste (õp. Annely Kaasla) - diplom, Silvia Oja, Madelin Rattus - diplom, Herbert Konnula, Maria Hommik (õp. Olesja Voronjuk). Puhkpillimängijad kohtusid Viljandi Muusikakoolis, kus Antsla Muusikakooli esindas Maris Haller (õp. Ene Jõgi), kes pääses ka edasi II lindivooru Tallinnasse. Täna ja kõiki õpilasi ja õpetajaid, kes on ära teinud suure töö suhteliselt lühikese tähtajaga. Kohustuslikud palad avalikustati alles oktoobri lõpul ning ootamatult toodi konkursiaeg veel kahe nädala võrra varasemaks. Nähes ise



kogu ettevalmistavat tööperioodi ning kuulates konkurssi, kus eranditult kõik õpilased suutsid niivõrd kontsentreeritult esineda, siis tulemuseks saabki olla aegade parimad esitused ning väga väärikalt kooli esindamine. Täname lapsevanemaid, kes oma lapsi innustasid ja pingsal harjutusperioodil aitasid ja hoolisid.

21.-23. mail kell 14.00-

17.00 on Antsla Muusikakoolis **Lahtiste uste päevad**. Kõik huvilised on oodatud külastama meie tunde, tutvuma õpetajate ning õppimisvõimalustega, valida endale meeldiv pill jne. Toimuvad konsultatsioonid sisseastujatele. Oodatud on ka **täiskasvanud**, kes on avaldanud soovi kas pillimänguõppimist jätkama või alles alustama.

24.mail kell 16.00 toimub **Antsla Muusikakooli kontsert-aktus**. Lõpetame 40. õppeaastat! Tulge kuulama meie väikeseid muusikuid!

28.-29.mail kell 12.00-16.00 ootame uusi õpilasi sisseastumiskatsetele. Ette valmistada üks laul omal soovil, järgneb lühike muusikaalsustest. Avaldusi saab täita kohapeal, vajalik lapse sünnitunnistuse koopia (saab teha kohapeal). Oodatakse 7-8 aastasi lapsi I klassi ja 6-7 aastasi lapsi ettevalmistusklassi.

Kõikidel eelpool mainitud kuupäevadel oodatakse ka täiskasvanuid vestlusele, et saada teavet teie õppimis-soovist ning pillivalikust juba maikuus. Nii saame planeerida õpetajate koormusi ja täiskasvanute õpet juba algaval sügisel.

Täpsem info e-post: **muusikakool@antsla.ee** või **ene.jogi@mail.ee** või tel **5329 2690**.

Kena kevadet!
Ene Jõgi

19.veebruari hilisõhtul peatus Antsla Gümnaasiumi väravas buss rahvusvahelise seltskonnaga – 22 õpetajat ja 23 õpilast üheksast koolist üle kogu Euroopa. Külalised olid vastu võtnud 21 peret Antslast ja selle ümbruskonnast. Algas järjekorras teine Comeniuse projekti-kohtumine. Projekt näeb ette, et õpilased majutatakse peredesse. Tänu tänapäeva tehnilistele võimalustele ja eelkõige sotsiaalmeediale olid võõrustajad oma külalistega juba varem suhelnud ning saabujaid tervitati kui vanu tuttavaid.

Projekti põhieesmärgiks on tervislike eluviiside edendamine teismeliste seas, kuid sellega kaasneb ka erinevate kultuuride, keelte ja koolisüsteemide tundmaõppimine. Iga tegevus ja projektikohtumine lisab uut väärtust nii õpilaste kui õpetajate kogemuspagasisse. Kolm päeva Antslas möödusid ühiste tegevuste tähe all ning emotsioone ning teadmisi koguti kuhjaga.

Orienteerumismäng Antsla linnas, sportmängud kooli võimlas ning talisportimine Otepääl innustasid õpilasi liikuma. Külalistele pakuti meie igapäevast ja väga tervislikku koolilõunat – tava, mida paljudes Euroopa riikides ei järgita.

Igaks projektikohtumiseks teevad õpilased kodutöö ja esitlevad seda. Antslas räägiti ilmast ja talispordi tegemise võimalustest oma koduriigis. Ilm oligi selle kohtumise üks kuumemaid teemasid, sest mitme riigi esindajad pidid Eesti veebruarikuise ilma jaoks tava- ja erandvõimalusi. Saksad õpetaja Katrini sõnul



me teada, et kuigi lund ja talispordi tegemise võimalusi leidub mingil määral igas partnerriigis, pole talv kusa- gil nii külm, pikk ja lumerohe. Paljud õpilased polnud lund varem näinudki. Tuubitamine oli kõigi külaliste jaoks esmakordne kogemus ning tekitas palju elevust. Hispaania sõbrad panid esimest korda alla murdmaasuusad. Otepääl lumised künnad, päikeseline talveilm ja ühised tegevused löid positiivse meeleolu ning nii mõnigi lubas Eestisse just talvel veel tagasi tulla.

Ka Eesti Vabariigi aastapäevaaktus kujunes külaliste jaoks elamuseks. Neid paelusid meie rahvariided, väikesed kodutütreid ja noorkotkad ning trummitüdrukud oma kaunitest kostüümides. Saksa õpetaja Katrini sõnul

oli aktus hästi korraldatud ning näitas, et eestlased hoolivad väga oma kodumaast. Teine Saksa kooli õpetaja Heinrich tuli aktusele juba ettevalmistunult, olles tutvunud Eesti Vabariigi ajaloo ja aastapäeva tähistamise traditsioonidega.

Keeleõpe kulges intensiivselt kogu projektikohtumise jooksul. Kuigi töökeeleks oli inglise keel, muutus see tihti pigem vahendajaks kahe emakeele vahel. Õpetajad omandasid eesti-keelseid sõnu ja väljendeid nii eesti keele tunnis, kui suhtlusringis. Kõik õpetajad said selgeks „Elagu Eesti!“, mida pärast pidulikku aktust eesti kolleegidele elavalt demonstreeriti. Külalisõpilased osalesid lisaks koolitundidele oma võõrustajate vaba aja tegevustes, sealhulgas külas-

tati Võru ja Tartut, orkestriproove ja kontserte, mis andsid elamusi võõrustajate igapäevaelust.

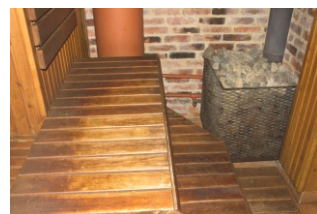
Reede õhtul koguneti Antsla Kultuuri- ja Spordikeskusesse viimaseks koosviibimiseks. Jagati muljeid Eestis viibitud päevadest, vaadati tantsuselts „Pärliine“ etteasteid ning *Playback show'd*. Õhtu kulminatsiooniks oli disko, mille käigus kinnitati olemasolevaid ja sõlmiti uusi sõprussidemeid. Emotsioone peoõhtust väljendasid kõik õpilased ülivõrdes.

Projektikohtumine läks igati korda, tagasidest oli väga positiivne. Ees ootab reis Ungarisse – teemaks ujumine. Ootame järjekordset kohtumist põnevusega.

MERLE PAAT



Laura ja Aiden: Me oleme vahetusõpilased YFU-ga ja me elame Antslas. Me oleme 16 aastat vanad. Tegelikult Aiden elab Austraalias ja Laura elab Saksamaal. Eesti on nüüd meie teine kodu. Me oleme nüüd juba 7 kuud Eestis ja me armastame eestis olla. Pärast neli kuud me hakkasime eesti keeles rääkima üks teist vahel ja nüüd me räägime ainult eesti keeles.



Pärliinega: Laura: Eestis mul on see võimalus et ma saan Pärliinega tansida. Jah ma olen väga tänulik, et mul on nii hea rühm Eestis.

Eesti toit: Me armastame eesti toitu. Austraalias ja Saksamaal meil ei ole Kohuke ja me teame juba nüüd, et me hakkame igatsema Kohukest. Eesti piim on väga imelik, sest sa ostad piima kotis.

Talv: Sel aastal talv on nii pikk ja väga külm. Austraalias meil on praegu +35°.

Saun: Me armastame saunas käia ja me teeme seda väga tihti. Meie riikides meil ei ole sauna kodus.

YFU: Me oleme YFU-ga Eestis. Me kohtume väga tihti ja reisime igal pool Eestis. Meil on väga hea meel, et me tulime YFU-ga Eestisse.

Kaamera: Aiden: Mulle väga meeldib loodus pildistada ja Eesti loodus on väga ilus. Mul on see võimalus et ma saan pildistada nii tihti kui ma tahan. Ja ma teen seda kui palju et ma jõuan.

KULTUURI- JA SPORDISUVI 2013

APRILL
28. aprill Tervisepäev

MAI
1. mai Antsla linna 75. aastapäeva kontsert Antsla KSK-s
3. mai filmiõhtu Antsla noorteklubis
4. mai Talgud Kobelas

5. mai Teeme Ära talgud
8. mai Antsla valla noorte ja noortejuhtide hooaja viimane kohtumine
11. mai Antsla laululaps 2013 Antsla KSK-s
Tsooru segaansambel 5 Tsooru Rahvamajas
12. mai Emadepäeva kontsert Linda Rahvamajas

17. mai Tantsuselts Pärliine 27. sünnipäeva-kontsert Antsla KSK-s
18. mai Tsooru kevadlaad
21.-23. mai Antsla Muusikakooli lahtiste uste päevad
22. mai Antsla valla rattatuur SADOLINI etapp Tsoorus
24. mai Antsla Muusikakooli kontsert-aktus
27. mai Antsla piirkonna

laste XXI laulu- ja tantsupidu Antsla laululaval
28.-29. mai Antsla Muusikakooli vastuvõtukatsed

JUUNI
2. juuni Antsla valla suvespordipäev Antsla staadionil
7. juuni Noortepidu Antsla KSK-s
16. juuni Hauka Kolmik rattakross Pärsimäel

19. juuni Antsla Gümnaasiumi 9. klasside lõpuaktus
20. juuni Antsla Gümnaasiumi 12. klasside lõpuaktus

22. juuni Jaanituli Antsla laululaval



Muruniidukid hooajaks korda!

Metsa- ja aiatehnika hooldus ja remont (mootorsaad, trimmerid, muruniidukid, murutraktorid jne.)

Saekettide ja võsaketaste teritus ja remont.

OÜ H&K
Henn Bergmann, Uhtjärve küla
tel 5332 2151

Kaugel maal elas kord kuningas, kes oli oma kuningriiki valitsenud juba väga kaua. Tema kuningriik ei olnud väga suur ja inimesi ei olnud seal ka palju. Rahvas oli pikkade aastate vältel oma kuningaga üldiselt rahul olnud, sest kuningas oli oma rahva eest hoolt kandnud ja nende elu- olu parandanud. Loomulikult oli ka selle riigi kuningal, nagu igas korralikus kuningriigis olema peab, olemas oma õukond ja nõunikud.

Nagu maailmas ikka, elas ka selles riigis mitmeid palju-lapselisi peresid. Kaks neist olid eriti suured pered – ühes peres oli koguni 355 last ja teises 121 last. Suurem pere elas üsna heades tingimustes-nende kodumaja oli aastate jooksul mitmeid kordi remonditud, ka kuningriigilt oli raha saadud, väiksema pere maja aga oli aastaid remontimata ja soojustamata. Soojustamata maja tõttu tuli kuningriigil suuri

Kaasaegne muinasjutt



kulutusi kanda ja sellega ei olnud kuninga nõunikud ega ka kuningas ise sugugi rahul. Ka väiksema pere rahvas ise tahtis elada paremates tingimustes, tahtis soojapidavat maja, tahtis uut mööblit ja muid eluks olulisi asju.

Kuningas oli lahke mees ja lubas väiksema pere rahvale, et sel aastal eraldab ta oma riigikassast ka neile teatud summa maja soojustamiseks. Mõeldud-tehtud,

riigieelarve planeerimisel oli sellega ka arvestatud. Jõudis kätte eelarve muudatustettepanekute tegemise aeg. Istungil anti esimesena sõna eelarve muudatustettepaneku esitajale – suurema suurpere esindajale. Ettekandja selgitas, et kuna nende pere hakkab väikeseks jääma ja peresse oleks vaja võtta juurde kasulapsi, siis vajavad nad lisaraha, et sisustada tulevastele lastele elamiseks

vajalikud ruumid (teadmata, kas üldse kasulapsi tulemas ongi). Küsimusele, et kust seda raha võtta oli vastus kiire tulema – raha tuleb võtta väiksemale suurperele lubatud rahast, sest ega nende maja sel aastal ju soojustama ei hakata. Kui nõunikud küsisid, et miks ei hakata, siis vastas suurema pere esindaja, et tema ei tea, kuningas ise ütles, et sel aastal seda maja soojustama ei hakata.

Asja arutati koos nõunikega pikalt, tehti ettepanekuid ja kaaluti erinevaid võimalusi. Kuna nõunikud ei jõudnud omavahel kokuleppele, kas võtta väiksemale perele planeeritud raha ja anda see suurema pere kasutusse, siis otsustas istungi juhataja selle küsimuse hääletusele panna. Erilist üksmeelt ei kajastunud ka hääletamisel, pooled nõunikud olid raha väiksemale perele allesjätmise, pooled aga äravõtmise poolt. Aga nagu muinasjuttudele kohane, lõppes ka see muinasjutt seekord õnnelikult. Väiksema pere õnneks tähendas selline häälte jagunemine seda, et suuremal perel ei õnnestunud väiksemalt perelt raha endale saada ja väiksema pere lastel on lootus järgmisel talvel soojas majas oma toredat pere-elu edasi elada.

Jah, seekord lõppes muinasjutt õnnelikult, kuid ial ei või teada, kuidas lõ-

peb järgmine lugu. Teadaolevalt tulevad ka selles kuningriigis sügisel valimised, kus rahvas oma kuningriigile uusi nõunikke ja uut kuningat valib. Kuna kuningriigis elab arukas rahvas, siis kindlasti mõtlevad nad ka sel korral, kas nõunik, kes ei suuda näha, millised on vajadused tema riigis elavate inimeste (ka väikeste inimeste) igapäevaseks eluks on ikka hea nõunik? Kas kuningriik ikka vajab nõunikke, kes oma peaga mõtelda ei suuda, vaid oskavad hääletada ainult nii, nagu neil hääletada kästakse? On teada, et hoolimatutest nõunistest häd nõunikke ei saa ja inimene, kes mõtleb ainult iseendale „muutub väikeseks“ ja kaotab lõpuks „nägemisvõime“.

Muinasjutu kirjutas üles
LY KALMET

Ma tean üht poissi, kes oli 6-aastane, kui ta koos 4-aastase õega perest esimest korda ajutiselt eraldati. Vanematele anti võimalus muuta oma elukombeid ja -korraldust. Ema käis lapsi turvakodus kord ka vaatamas, aga see oli samas ka viimane kord, kui lapsed oma ema nägid. Mõned päevad hiljem suri ema raske kuriteo ohvrina.

Iga laps vajab suureks kasvamiseks turvatunnet, stabiilsust ja kodu. Kodu, kust leida lohutust, abi ja toetust ka siis, kui kõik ei lähe nii nagu vaja. Laps vajab eelkõige armastavaid vanemaid. Kahjuks on see paljude laste jaoks vaid unistus – Eestis kasvab enam kui tuhat last institutsioonis.

Lapse jaoks on kõige traumeerivamad peresisened ja pikka aega kestvad traumad. Vanemate alkoholism, lahusus, otsese väärkohtlemisega kodud ja vägivaldsus, lähedaste kaotus ja hooletussejätmine on vaid osa kurbade võimaluste loetelust.

Ma tean seda poissi. Ta oli peaaegu aasta lastekodus elanud, kui leidis endale sõbra, kelle peres hakkas ta koos noorema õega külas käima. Kui nad esimest korda sõbra perre külla läksid, teatas toona neljane õde, et isa on vangis, sest lõi emal nina veriseks. Tol hetkel piiga veel ei teadnud, et ema surm ja isa „karjääriredel“ on omavahel seotud. Ema surmast oli möödunud aasta, kui nad õega esimest korda tema haual käisid ja ema välja tahtsid kaevata...

Millised on peamised olukorrad, millega on kokku puutunud asendushooldusel elav laps? Mida on see poiss ja tema õde kogenud, mis jälje on see neisse jätnud? Teadusuuringudaju arengu kohta näitavad, etaju muutub väärkohtlemise ja hooletussejätmise tagajärjel. Mit-teverbaalne parema ajupoolkera alustab tööd juba enne sündi ja salvestab kogu lap-

sega toimunu. Peresisene trauma mõjutab kogu isiksuse arengut – areneva lapse meelt ja keha,aju ja hinge, suhteid teistega.

Ma tean seda poissi. Ta on praegu kümnene ja elanud koos noorema õega kolm aastat oma uues peres. Kohanemine on olnud raske. Abi on saadud pikaajalisest teraapiast ja armastavatest, turvalistest ja toetavatest inimestest kodus – emast ja isast. Kõik ei ole veel hästi, sest varases lapsepõlves omandatud ellujäämissüsteem on visa muutuma.

Uuringud aitavad seletada, miks trauma tagajärjed vaid armastuse mõjul ei kao. Traumaatilise mälestus on ajatu, see ei kao aja jooksul ning need kogemused salvestatakse mällu teisiti kui argipäevajuhtumid. Lapse mälestused üleulatustalletatakse, neid kogemusi ei saa teadlikult muuta ja need tulevad hiljem meelde traumaatiliste päästikute kaudu. Ohutunnet tõlgendatakse kui reaalselt ohus olemist, mitte kui mälestust ohus olemisest. Seega reageerib keha ohule ja ka võimalusele, et midagi halba hakkab juhtuma, mitte ainult sündmusele.

Ma tean seda poissi. Koos õega on ta leidnud ema ja isa, pere, kus teda tingimusteta armastatakse. Edasi liigutakse väikeste sammudega ja lapse eripära arvestades – eile oli tema kõrval psühholoog ja päevakavas tunnike füsioteraapiat, täna logopeed ja õhtul õpiabi. See pere ei arva, et nad on laste päästjad, aga nad on veendunud, et just need lapsed on andnud neile endale võimaluse saada paremaks. Need ema-isa on endale alati soovinud suurt perekonda, praegu kasvab seal neli last – bioloogilised ja mittebioloogilised läbisegi. Usun ja loodan, et



selle poisi ja tema väikese õe lugu on õnneliku lõpuga.

Me teame märke, kuidas ära tunda kaoses ja väärkohtlemises lapse: ta on alati valvel; reaktsioonides impulsiivne; käitub enese suhtes agressiivselt, on vägivaldne ja seda ka sõnaliselt; tal on probleemid keskendumise ja tähelepanuga, tal on väiksem huvi maailma vastu; tal puudub motivatsioon ja energia, nii et ta näib laisana; talle on iseloomulik vähene õppimine oma tegude tagajärgedest. Ja see kõik on osa lapse ellujäämissüsteemist!

Lapsea traumaal on pikaajaline mõju, kuid teadus räägib meile ka seda, etaju on võimeline muutuma, näiteks sotsiaalse seotuse aktiveerimise ja positiivsete sisetiste sõnumite loomise abil.

Kas ja kui palju nendest uutest teadmistest traumeeritud laste toetamise kohta on kasutusel meie tänases asen-

dushoolduses? Asenduskodud – need on asutused, mis on saanud just värske värvi või on riik ehitanud suisa uued peremajad, kus on lapsele tagatud kindel söök ja õige toatemperatuur, 24-tunniste vahetustega kasvatajate järelevalve. Aga kui me nüüd teame palju enam trauma mõjudest ja laste vajadustest, siis miks institutsionaalse hoolduse ülesehitamisel pole laste nende „eripäradega“ arvestatud, kas kõik on ikka korraldatud parimal moel laste huvisid silmas pidades?

Kõik need üle tuhande lapse meie asenduskodudes vajavad personaalset hoolt, teraapiat ja tuge, et tulla toime kogetud traumadega – ainuüksi oma vanematest eraldamine on trauma iga lapse jaoks, rääkimata sellele eelnenud väärkohtlemise kogemustest. Me ju soovime, et ka nendest lastest saaks tulevikus tublid täiskasvanud, kes ei sõltu sotsiaal-

süsteemist, on maksumaksjad, kannavad edasi väärtusi, loovad oma pere.

Lasteombudsmani analüüsist asenduskodude kohta leiab hulga näiteid selle kohta, et traumeeritud laste jaoks loodud asutustes ei mõelda lapse erivajadustele. Kuidas muidu seletada järgmisi asjaolusid. Laste liikuvus asutuses on suur, seega on võimatu ka kiindumussuhte tekkimine – mida rohkem lapsi on peres, seda rohkem muutusi ja vähem stabiilsust seal on. Tulemuseks on pealiskaudsed suhted, sest kogemus ju kinnitab, et kiindumussuhe on riskantne. Kolm kuni viis perekasvatajat/ema käivad tööl vahetustega ning vahel ei jõua ühe inimesega kohaneda, kui juba uus vahetus on kasvatamistöö üle võtnud.

Kas koduks on ka koht madratsil? Laste käekäik sõltub eelkõige asenduskodu kui organisatsiooni võimalustest, mille tegevust pole lapsel võimalik mõjutada. Asenduskodu kasvatuspõhimõtteks on tihtipeale karistused ja arengupsühholoogiaga vastuolus olev ootus „kuulekast reeglite järgmisest“ – tulemuseks on see, et asenduskodu töö hakkab vilja kandma. Sarnaseid näiteid ombudsmani analüüsist on kümneid ja kümneid.

Osalesin mõni aeg tagasi Eestimaa asendus- ja turvakodude töötajatele korraldatud supervisioonil, kus tähelepanu all olid lapse arengut toetavad teemad ning kasvataja isiksus ja roll selle kõige keskel. Grupitöö alguses valgusid ühel asenduskodus töötaval keskealises kasvatajal silmad vett täis ja ta jagas kolleegidega, et ta oli 6-aastane, kui ta lastekodust lapsendati. Kui õhtusel ümarlaulal rääkisime vabamas vormis lastest institutsioonis ja nende vajadustest, oli sama kasvataja üllatunud: „Ma ei saa aru, mis neil lastel seal tänapäe-

va lastekodudes viga on? Mitte midagi neile ei sobi. Neil on ju ometi kõik olemas: ilusad peremajad ja mitte sellised kombinaadid nagu vanasti, nüüd ju ka ilusad riided, aga nad ikka ei oska seda hinnata.“

Ja nii meie „institutsionaalsed lapsed“ iseseisvasse ellu astudes läbi kukuvadki ja neid toetavad täiskasvanud ei mõista, mis neil lastel ometi viga on, kõik oli ju ometi olemas... Kas kasvataja oli teadlik sellest, mis tõi lapendamise loo meenutamisel talle endale pisara silma – kas kontakt selle isikliku toaga, mis kasuvanemate juurde kolimisega „kaasnes“ või hoopis suhe ja tingimusteta armastuse leidmine kasuvanemate näol?

See on vaid üks näide sellest, kuidas traumeeritud lapse kõrval olev professionaalne tugi asendushoolduses on kimpus oma käsitlemata ja käsitletud kaotustega – need takistavad lapse kogemuse mõistmist ja nii pole võimalik märgata last tema käitumise ja käitumata jätmise sees. Lihtne on ju panna kõik probleemid kasvatamata ja halbade geenide arvele. Selleks, et last aidata, peab mõistma, kust on pärit need lapsed, kes meil asendushooldusel viibivad – tahe anda armastust on suur asi, aga kui laps on kogenud vaid kaotust ja hüljatust, siis üksnes armastusest ei piisa. Vaja on tunda kõiki protsesse ja aidata lapsel jõuda selleni, et ka tema armastust tunneks.

Kui lasteombudsman tegi ettepaneku kehtestada asenduskoduteenuse miinimumstandard, siis näen, et teraapia ja psühholoogiline abi peab olema selle standardi vältimatu osa. Vastasel juhul astuvad institutsioonidest igal aastal iseseisvasse ellu kümned noored, keda pole õigel ajal märganud ja aidatud ning kes kopeerivad ja taasetendavad oma traumakogemust erineval moel kogu oma elu jooksul edasi.

Toimus Antsla valla ettevõtjate kokkusaamine



Võrumaa Arenguagentuuri algatusel ning Antsla Vallavalitsuse eestvedamisel toimus 17. aprillil Antsla vallas tegutsevate ettevõtjate kokkusaamine.

Kutsutuid oli küll tunduvalt enam kui kohal tulnuid, kuid eks töö tahab ka tegemist ja kasum teenimist.

Tervitussõnad ettevõtjatele edastas vallavanem Tiit Tõnts, misjärel sai sõna volikogu esimees Kurmet Müürsepp, kes rääkis Antsla ja Urvaste valla võimalikust ühinemisest tulevikus ning sellega kaasnevast võimalikust kokkuhoiust. Samuti rõhutas ta vajadust teha enam koostööd omavalitsuse ja kohalike ettevõtjate vahel.

Oma tegemistest andsid ülevaate: Töötukassa, Tööinspektsioon ja Võrumaa Arenguagentuur Antsla Vallavalitsuse arenguspetsialist edastas ülevaate Antsla valla tegutsevate ettevõtjate majandustulemustest ning paari

lausega said osalejad teada Antsla valla maksulaekumistest ja keskmistest brutopalkadest.

Ettevõtjatest rääkisid oma tegemistest läbi aegade AS Antsla Inno ja Kalevipuit OÜ. Kui esimese näol on tegemist valla suurima ettevõttega, kus tänasel päeval töötab ~200 inimest, siis Kalevipuit on ettevõtte, mis on ellu kutsutud eesmärgil ise endale töökoht luua. Kuigi mastaabid on väga erinevad ning probleemidki, on mõlemal omad raskused mis mis vajavad ületamist.

Loodetavasti saavad sarnased kokkusaamised traditsiooniks. Juba järgmisel kokkusaamisel püütakse leida paljusid ettevõtjaid huvitav ning sarnane teema mis enam magnetina toimiks ja ettevõtjaid enam osalema meelitaks.

KALEV JOAB, arenguspetsialist

Rohkem liikumist ja vähem soola teeb südame õnnelikuks

Sel aastal toimub südamenädal „Sinu sammud loevad“ 15.-21. aprillil, mis tähistab selle olulise igaaastase traditsiooni 21. toimumiskorda.

Miks me räägime sel puhul just liikumisest? Sest regulaarne liikumine on parim viis ennetada südamehaigustesse haigestumist.



Kehaline aktiivsus normaliseerib vererõhku, vähendab „halva“ ja suurendab „hea“ kolesterooli taset, langetab tromboosiriski, kehakaalu ning parandab meeleolu. Liikumise parandamine ainevahetust, mis hoiab ära suhkruhaiguse tekke. See on võimalus teha oma kehale ja vaimule hindamatu teene, mida keegi teine meie eest teha ei saa.

3 kilomeetrit või 30 minutit

Uuemad uuringud näitavad, et südamehaiguste enne-

tamiseks on kõige olulisem liikumisharrastuse regulaarsus, mitte niivõrd intensiivsus. Eesti Kardioloogide Selts soovib südame kaitsmiseks 3 kilomeetrit kõndi või 30 minutit ükskõik millist mõõdukat liikumist päevas. Suurema koormusega tervisetreeninguks sobivad kõige paremini kepikõnd, sörkjooks, ujumine, jalgrattasõit, tantsimine, sõudmine, uisutamine ja rulluisutamine. Südame ja veresoonte kaitsmiseks on vaja vähemalt kaks tunnikust treeningut nädalas.

Ajapuudusest tulenev tervisetreeningust ja liikumisest loobumine on sissejuurdunud eksiarvamus, mida tuleks kindlasti muuta.

Liikumise saadav lisaenergia on just see, mis muudab töö produktiivsemaks ja kvaliteetsemaks. Sellest saavad hästi aru need, kes tegelevad regulaarselt tervisespordiga. Alustamiseks on vaja see lisaenergia päevaplaani sisse planeerida. Edaspidi kompenseerub see ajakulu kuhjaga töö efek-

tiivsuse tõusu näol.

Hädavajaliku kehalise koormuse võib saada koos igapäevaste toimetustega, kui teha vähemalt 6000 sammu päevas. Ideaalseks eesmärgiks oleks aga 10 000 sammu. Alustage väikestest asjadest! Kasutage lifti asemel treppi, parkige oma auto uksest kaugemale, tulge bussist mõni peatus varem maha. Kõik see tugevdab tervist. Parajast koormusest annab tunnistust meeldiv reipus, toonuse tõus ja energiatulv. Paraneb ka meeleolu ja une kvaliteet. Lisaks südamehaigustele saame regulaarse kehalise aktiivsusega langetada ka vähihaiguse riski.

Liikumine on oluline ka vanematele ja kroonilisi haiguseid põdevatele inimestele, see ei lase haigusel edasi areneda ja teeb mitmete haiguste all kannatajad isegi tervemaks. Uuringud on näidanud, et liikumist harrastavad eakad on tervemad ja tulevad oma eluga paremini toime. Sobiva intensiivsusega kehaline koormus leevendab krooniliste haiguste vaevuseid ja võib vähendada ravimite (eriti uinutite ja anti-



depressantide) tarvitamise vajadust. Südamehaigusi, hüpertooniatõbe, suhkurtõbe, osteoporoosi ja liigesehaiguseid põdevad patsiendid peavad liikumisstiilide ja liikumise intensiivsuse osas kindlasti nõu pidama oma arstiga.

Oled see, mida sööd

Südametervis sõltub väga suurel määral ka sellest, mida me sööme. Süües päevas vähemalt 500 grammi puu- ja köögivilju, rohkem kiudaineid ja vähem loomseid rasvu sisaldavaid toiduaineid ning piirates toidu soola- ja suhkruisaldust, kaitseme südant ja veresooni enam kui me oskame seda omale ette kujutada.

Üks kõrgvererõhu ja südamehaiguste põhjusi on ülearune keedusoola tarvitamine. Umbes kolmandik inimestest on n-õ soola-

tundlikud – süües rohkem soola, tõuseb neil vererõhk oluliselt. Soolatarbimise piiramine langetab oluliselt vererõhku. Päevanormiks on 3-5 grammi keedusoola. Selle koguse saame toidust tege-likult juba märkamata kätte. Palju soola on näiteks vorstides, leivas ja tomatimahlas (6-8 grammi liitris). Umbes 80% tarbitavast soolast on varjatud valmistoitudes. Keskmise Eesti inimene tarbib soola vajalikust mitu korda rohkem.

Vererõhku tõstab keedusoolas sisalduv naatrium. Kaalium ja magneesium aga langetavad seda. Seepärast tasub eelistada kaaliumi- ja magneesiumisisaldusega mineraalsoola. Kaalium on



vererõhu normis hoidmiseks olulise tähtsusega. Puu- ja köögiviljad on üsna kaaliumirikkad, sisaldavad palju vitamiine ja mineraalaineid ning on teraviljatoodete järel parimad kiudainete allikad.

Ka vähene kaltsiumsisaldus organismis võib tõsta vererõhku. Kaltsiumi peamised allikad on piimatooted, lisaks leidub kaltsiumi päris palju ka hiina kapsas, lehtkapsas ja spargelkapsas. Magneesiumirikkad on rohelised lehtköögiviljad ja maitsetaimed (nt lehtsalat, petersell) ning kuivatatud puuviljad (ploomid, aprikoosid). Süües vähemalt 5 portsjonit ehk peotäit (sellest 3 köögi- ja 2 puuvilju) võimalikult erivärvilisi puu- ja köögivilju, on tõenäoline, et organism saab kätte vajaliku koguse mineraalaineid ning vitamiine.

Südamearstina soovin kõigile mõnusaid tunde tervisespordiga tegelemisel. See toob sära silmadesse ja rahulolu südamesse. Siis on süda terve ja elu elamist väärt.

MARGUS VIIGIMAA, südamearst

